



Sigara Börek mit Petersilien-Hirtenkäse

dazu frischer Bulgursalat mit Paprika und Joghurtdip

12

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 926 kcal • Tag 5 kochen



Filioeig



Bulgur



gemahlener Kumin



Gemüsebrühe



Petersilie



rote Paprika



Gurke



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, Küchenpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,5**	0,75**	1
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
rote Paprika NL ES MA IT	1	2	2
Gurke NL BE GR ES AR)	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG 	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR)	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Olivenoöl*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text nach Geschmack		
Salz*, Pfeffer*			

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3872 kJ/926 kcal
Fett	4,90 g	36,50 g
- davon ges. Fettsäuren	1,28 g	9,51 g
Kohlenhydrate	15,26 g	113,69 g
- davon Zucker	2,63 g	19,60 g
Eiweiß	3,85 g	28,69 g
Salz	0,491 g	3,659 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7) Milch** (einschließlich Laktose) **10) Sellerie** **11) Soja** **15) Weizen**

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1



Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin** zugeben, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.
Bulgur hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.
Dann Topf vom Herd nehmen, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** unterrühren und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

2



Währenddessen

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.
Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.
Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
Zitrone in 6 Spalten schneiden.

3



Bulgursalat mischen

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** verrühren.

Paprika- und **Gurkenwürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** hineingeben.

Hälften der **Petersilie** dazugeben und untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln, mit restlicher **Petersilie**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Pfeffer** verrühren.

4



Börek rollen

2 [3 | 4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen. Den Rest brauchst du nicht mehr.
Ein **Filoblatt** diagonal über Kreuz durchschneiden, sodass 4 Dreiecke entstehen. Jedes Dreieck einmal mittig falten, sodass kleinere Dreiecke entstehen.
Ca. 1 EL **Hirtenkäse-Mischung** am breiten Ende eines jeden Dreiecks verteilen. Seitliche Enden einschlagen und zur Spitze hin einrollen. Die Spitze mit etwas **Wasser*** betupfen und zu Ende rollen.
Röllchen beiseitelegen und mit dem nächsten **Filoteigblatt** genauso verfahren, sodass insgesamt 8 [12 | 16] **Röllchen** entstehen.

5



Börek braten

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** erhitzen, **Röllchen** portionsweise hineingeben und rundherum ca. 30 – 60 Sek. knusprig braten.

Röllchen auf Küchenpapier abfetten lassen.

6



Anrichten

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Sahnejoghurt** mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Bulgur unter den **Salat** mischen. **Salat** und **Sigara Börek** auf Teller verteilen. Mit dem **Dip** genießen.

Tipp: Aus dem restlichen **Filoteig** kannst du süße Knusperröllchen backen. Dazu den Teig wie oben beschrieben zu Dreiecken falten, mit etwas Konfitüre bestreichen, aufrollen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 10 Min. knusprig backen.

Guten Appetit!

